

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ТА ТРЕНУВАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ДСНС УКРАЇНИ

Жогло Володимир
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Вступ. Функціональний потенціал, набутий курсантом та студентом у процесі фізичної підготовки, є лише необхідною передумовою успішного удосконалювання в тому чи іншому виді практичної діяльності, але він не може забезпечити досягнення високих результатів без наступної цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки.

Допоміжна фізична підготовка будується на основі загальної фізичної підготовленості і створює спеціальну базу, необхідну для ефективного виконання курсантом та студентом значних обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей. Така підготовка сприяє збільшенню функціональних можливостей різних органів і систем організму.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики обробки результатів дослідження.

Результати дослідження. В результаті досліджень проведено порівняльний аналіз між рівнями розвитку витривалості курсантів та студентів 1-х курсів факультетів «Психологія» та «Оперативно-рятувальних сил» Національного університету цивільного захисту України.

У підрахунку результатів за критерієм t-Ст'юдента розбіжності між розподілами статистично достовірні за результатами вправи «Біг 1000 м», «Біг 3000 м» та «Біг 5000 м». За результатами виконання вправи «Біг 400 м» розбіжності між розподілами статистично не достовірні.

Висновки. Результати дослідження свідчать про низький рівень витривалості (спеціальної та аеробної) студентів 1-х курсів факультетів

Таблиця 1

Результати тестування витривалості студентів та курсантів 1-го курсу факультету «Психологія»

Вид випробувань	Студенти		Курсанти		t
	X	δ		δ	
Біг 400 м, с	65,82	0,71	64,56	0,76	1,3
Біг 1000 м, с	221,1	1,61	217,7	0,72	2,7
Біг 3000 м, с	747,8	1,97	735,2	0,87	6,8
Біг 5000 м, с	1280,6	2,59	1263,3	2,17	5,4

Таблиця 2

Результати тестування витривалості студентів та курсантів 1-го курсу факультету «Оперативно-рятувальних сил»

Вид випробувань	Студенти		Курсанти		t
	X	δ	X	δ	
Біг 400 м, с	66,14	0,55	65,22	0,6	1,2
Біг 1000 м, с	224,7	1,81	219,5	0,89	2,7
Біг 3000 м, с	746,4	1,61	734,8	1,39	5,8
Біг 5000 м, с	1275,4	1,77	1256,3	2,32	6,9

тету «Психологія» та «Оперативно-рятувальних сил», у порівнянні з курсантами. У зв'язку з цим необхідно включити до навчальної програми з фізичної культури більше вправ, спрямованих на розвиток спеціальної та аеробної витривалості.

Література

1. Білик О. А. Особливості підготовки студентів-бігунів на середні дистанції в умовах ВНЗ / О. А. Білик // Молода спортивна наука України. — 2003. — Т. 3. — С. 99 — 102.
2. Гнатюк Т. М. Витривалість та способи оцінки її розвитку у студентської молоді / Т. М. Гнатюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2008. — № 2. — С. 37 — 39.
3. Марчук В. Г. Витривалість спортсмена і методика її удосконалення/ В. Г. Марчук, С. П. Козіброцький. — Луцьк, 2000. — 140 с.